



# لا مزيد من الحفاضات: هل طفلك مستعد؟

«لا مزيد من الحفاضات!» يبدو أمرًا رائعًا، ولكن كيف تستعد لتدريب طفلك على المرحاض؟ إليك بعض النصائح.

## تأكد من أنك مستعد!

إن مساعدة طفلك على تعلم كيفية استخدام المرحاض تستغرق وقتًا طويلاً وصبرًا. احصل على كرسي نونية، ومقعد بحجم أطفال يناسب المرحاض، وكرسي درج قوي التحمل في متناول يدك. قد يستغرق التدريب ثلاث أشهر أو أكثر. قد يحتاج الأطفال ذوو الإعاقات أو التأخر في التطور إلى وقت إضافي وتدريب مكثف.

## اجعل طفلك مهتمًا!

- دع طفلك يتعرف على كرسي النونية أو مقعد المرحاض القابل للنقل. قد يريد الجلوس عليه وهو مرتدي كامل ملابسه.
- اطلع على كتب الأطفال حول استخدام النونية، واقرأها مع طفلك.
- دعه يراقبك عند استخدام المرحاض، إذا كنت مرتاحًا لذلك.
- وضح له كيف يعمل المرحاض. دعه يضغط زر تدفق الماء في المرحاض.
- لا تترك الطفل بمفرده في الحمام.

## علمه الكلمات الصحيحة.

استخدم المصطلحات التي تريد أن يستخدمها طفلك. يمكنك أن تقول بصوت ودود، «أنا أغير حفاضك لأنك تبولت فيه». «لقد تبرزت في حفاضك، لذا فأنا أضع آخر نظيفًا». استخدم المصطلحات التي سيفهمها الأشخاص الآخرون.

## انتبه إلى الإشارات التي تدل على أن طفلك مستعد.

- يتعلم معظم الأطفال استخدام المرحاض ما بين سنتين و ٣ سنوات. تُظهر الفتيات علامات الاستعداد قبل البنين بحوالي ثلاث أشهر. قد يكون طفلك جاهز لبدء تدريب المرحاض إذا أظهر أيًا من العلامات التالية:
- تعلم أن الحفاض مبتل أو قذر وتريد الحصول على واحد نظيف
  - حركة الأمعاء لديها في أوقات منتظمة
  - تبقى جافة لمدة ساعتين
  - يستخدم تعابير الوجه أو الأصوات، أو الكلمات لكي توضح أنه جاهز للتبول أو التبرز
  - تفهم المصطلحات التي تستخدمها في وظائف الإخراج من المثانة والأمعاء
  - تتبع التوجيهات البسيطة وتحب وضع الأشياء في المكان الصحيح

## انتبه إلى الإشارات التي تدل على أن طفلك غير مستعد.

- قد تحتاج إلى الانتظار لفترة أطول قليلاً إذا لم يكن يريد الجلوس على المرحاض أو إذا كان يمر بأي مما يلي:
- مرض
  - مرحلة من سرعة الغضب منك أو صراع قوة معك
  - تغييرات رئيسية في الحياة مثل ولادة طفل جديد أو الانتقال إلى منزل جديد

## English Title: No More Diapers: Is Your Child Ready?



Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education